

# Hvordan er det å ha demens?

Inn på turet- samling i Nittedal 06.04.2022

Signe Tretteteig, sykepleier ph.d, bonde og spesialrådgiver i Aldring og helse



**Aldring og helse**  
Nasjonalt senter

# Hva er demens?

Demens er fellesbetegnelsen på flere hjernesykdommer som medfører kognitiv svikt og andre funksjonstap som påvirker evnen til å klare seg selv i dagliglivet.

Den mest vanlige årsaken til demens er Alzheimers sykdom (60-70 prosent) (WHO, 2020).



# Hvor mange har demens?

- ◆ Om lag 101 000 personer lever med demens i Norge i dag.
- ◆ Det forventes mer enn en dobling i Norge innen år 2050 på grunn av økende antall eldre.
- ◆ 50 millioner har demens på verdensbasis.



# Alzheimers sykdom



## Tidlige symptomer

Alzheimer starter snikende og utvikler seg gradvis. De første symptomene kan være temmelig vage. Typiske tegn er problemer med å huske noe som nettopp har skjedd. Noen strever med å finne riktige ord. Evnen til å holde rede på tiden og til å finne frem på steder man tidligere var kjent, kan også bli dårligere.



## Arvelighet

Den vanligste varianten av Alzheimers sykdom, som utvikles etter 65 år, er ikke en arvelig sykdom, men det er likevel slik at risikoen for å få Alzheimers sykdom øker noe hvis nære slektninger har sykdommen. Det er bare noen få og sjeldne varianter av Alzheimer som er arvelige.



## Årsak

Det forskes mye på Alzheimers sykdom, men vi vet fremdeles ikke sikkert hva som er årsaken. Det er påvist opphopning av spesielle proteiner i hjernen, som vi tror kan ødelegge cellenes evne til å sende signaler og siden føre til at cellene dør. Størstedelen av behandlingsformene som studeres, går ut på å fjerne eller hindre at disse proteinene dannes.



## Utbredelse

Rundt 60 prosent av alle med demens har Alzheimers sykdom. Både yngre og eldre kan få Alzheimers sykdom, men den er absolutt mest vanlig hos eldre.

# Hvordan oppleves det å ha demens?

Ingen er like. Ingen situasjoner er like.

Opplevelse:

- ◆ Kan true personens opplevelse av verdi og mulighet til å bestemme over eget liv.
- ◆ Skape frykt for fremtiden.
- ◆ Gi bekymring for å bli avhengig av andre.

Påvirkes av:

- ◆ Alder og sivil status.
- ◆ Demenssykdom – APSD?
- ◆ Grad av innsikt.
- ◆ Hvor i sykdomsforløpet personen er.
- ◆ Helsetilstand og andre sykdommer.



# Mestringsstrategier

- Indre: Bruke humor til å håndtere en vanskelig situasjon. Le i stedet for å gråte.
  - ◆ Ytre: Sosial- og emosjonell støtte: hjelp til å mestre situasjonen og takle de økende kravene.
- 1) Fortsette og holde på rutiner og vaner.
  - 2) Gjøre tilpasninger slik at en kan klare kravene fra situasjoner.
  - 3) Akseptere situasjonen.
  - 4) Unngå vanskelige situasjoner.



# Hva kan påvirke personens opplevelse?

- ◆ Kunnskap: Lære om utfordringer og mulige mestringsstrategier.
- ◆ Personlige egenskaper: Hvordan takler jeg sykdom og utfordringer?
- ◆ Nettverk og sosial støtte: Hvem har jeg rundt meg? Har de kunnskap om demens?
- ◆ Fysiske omgivelser: Hvordan er det å leve med demens der jeg bor?
- ◆ Oppfølging og tjenester fra kommunen.



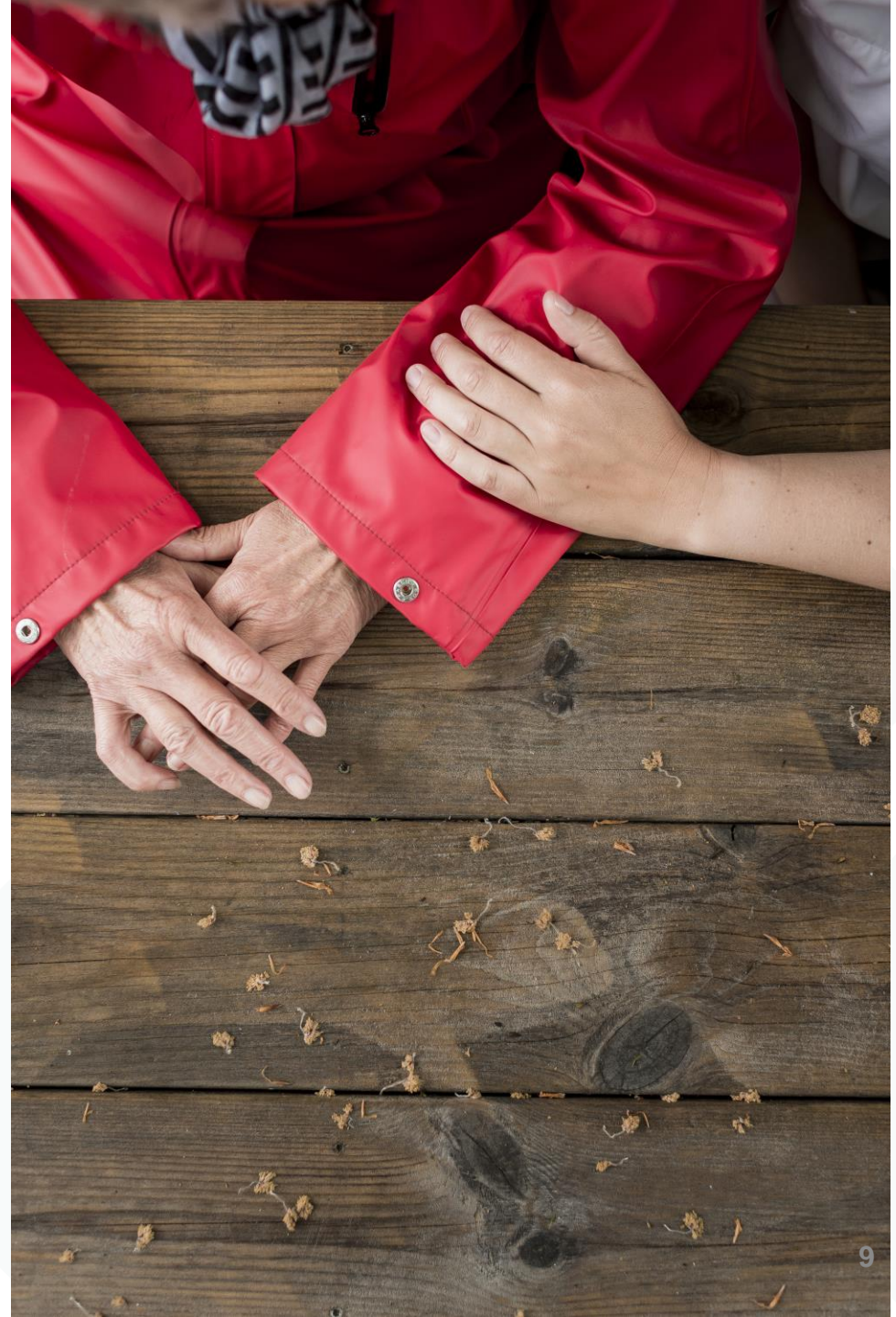
Hva er deres erfaringer?





# Hva kan vi gjøre for å støtte personer med demens?









- ◆ Få kunnskap om demens. Kunnskap gir trygghet!
- ◆ Vis forståelse.
- ◆ Gi mulighet til å fortelle hvordan det er å være dem.
- ◆ Gi bekreftelse på ting de (fortsatt) mestrer.
- ◆ Si at de er viktige i fellesskapet.
- ◆ Gi trøst og fysisk nærhet der det er naturlig.



# Nytt e-læringskurs

## Hva er demens?

### Leksjoner

-  Introduksjon til kurset
-  Leksjon 1. Den første mistanken
-  Leksjon 2. Fakta om demens og de vanligste demenssykdommene
-  Test deg selv - Leksjon 1 og 2
-  Leksjon 3. Basal demensutredning
-  Leksjon 4. Hvordan forstå APSD?
-  Leksjon 5. Oppfølging i kommunen
-  Test deg selv - Leksjon 3 til 5



Lykke til!

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

<https://edu.aldringoghelse.no/>

[Signe.tretteteig@aldringoghelse.no](mailto:Signe.tretteteig@aldringoghelse.no)

Tlf. 90108938

